#stayathomeandcook

Wochenplaner

Einkaufsliste

- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Avocado
- 2 Auberginen
- 550 g Tomaten (z. B. Kirschtomaten, Rispentomaten)
- 1 Kopfsalat
- 1 Gurke
- 450 g Mangold
- 400 g Lauch
- 200 g Zuckerschoten
- 2 Zitronen
- 2 Limetten
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 6 Stiele Pfefferminze
- 8 Stiele Koriander
- 10 Stiele Thymian (oder 1 Tl getr.)
- 1 Mozzarella
- 50 g ital. Hartkäse
- 100 g Käse (z. B. Appenzeller)
- 150 g Ziegencamembert
- 1 Pk. Spätzle (400 g)
- 2 Hähnchenbrüste
- 300 g Schweinefilet
- 2 Lachsfilet (à 160 g, TK)
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Linsen
- Brot (z. B. Toast, Baguette)
- Dijon-Senfcreme
- Teriyaki-Sauce
- 100 g breite Glasnudeln

Aus dem Vorrat

Salz, (Cayenne)Pfeffer, bunter Pfeffer, Zucker, Thymian (getr.), Oregano (getr.), Kreuzkümmelsaat, Brühe, (Oliven-)öl, Butter, Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Honig

Was sonst noch fehlt: